

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Tělesné výchovy

**Studijní program:** B6208 Ekonomika a management

**Studijní obor:** Management sportovní

# HERNÍ SYSTÉMY V MINIVOLEJBALE PLAYING SYSTEMS IN MINIVOLLEYBALL

**Bakalářská práce:** 11 – FP – KTV – 407

**Autor:**

Marcela Kinská

**Podpis:**

.....

**Vedoucí práce:** Mgr. Mojmír Štelzig

**Konzultant:**

**Počet**

Stran	Grafů	Obrázků	tabulek	pramenů	Příloh
62	2	5	3	10	2

V Liberci dne:

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Herní systémy v minivolejbale

**Jméno a příjmení autora:** Marcela Kinská

**Osobní číslo:** P08000796

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 6. 6. 2011

---

Marcela Kinská

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2010/2011

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marcela KINSKÁ**  
Osobní číslo: **P08000796**  
Studijní program: **B6208 Ekonomika a management**  
Studijní obor: **Management sportovní**  
Název tématu: **Herní systémy v minivolejbale**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### **Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :**

Porovnání herních systémů minivolejbalu v České republice Porovnání herních systémů s vybranou zemí evropského volejbalu Návrh projektu soutěže minivolejbalu na základě rešerše domácích a zahraničních herních systémů

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**BUCHTEL, J. a kol.: Teorie a didaktika volejbalu. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1011-6 HANÍK, Z., LEHNERT, M. a kol.: Volejbal 1. Praha : Unitisk s.r.o., 2004. PERIČ, T., DOVALIL, J.: Sportovní trénink. Praha : Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2118-7**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Mojmír Štelzig**  
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce:

**26. října 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**29. dubna 2011**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

dne

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda vyjádřila své poděkování Mgr. Mojmiru Štelzigovi za odborné vedení mé bakalářské práce, rady a pomoc při jejím zpracování.

Děkuji konzultantům Mgr. Josefu Herclíkovi a MVDr. Josefu Pospíšilovi za velmi užitečné konzultace a věcné připomínky.

Děkuji všem, kteří mi pomohli při vypracování mé práce

A v neposlední řadě bych ráda poděkovala všem svým blízkým a především rodině, kteří mě po celou dobu podporují a věří mi.

# HERNÍ SYSTÉMY V MINIVOLEJBALU

Marcela Kinská 11-FP-KTV – 407 Vedoucí BP: Mgr. Mojmír Štelzig

## Anotace

- Hlavním cílem bakalářské práce jsou herní systémy v minivolejbale. Práce porovnává herní systémy v České republice s herními systémy v jedné z vybraných zemí evropského volejbalu. Navrhuje projekt soutěže minivolejbalu na základě rešerše domácích a zahraničních herních systémů. Práce se snaží přiblížit model výchovy dětí v minivolejbale s důrazem na zachování učení se formou nenásilné hry a vlastních dispozic každého jednotlivce. Hlavním přínosem práce je najít a navrhnout herní systém soutěže pro děti ve věku 6 až 12 let.

**Klíčová slova:** herní systémy, minivolejbal, projekt soutěže

## PLAYING SYSTEMS IN MINIVOLLEYBALL

### Summary

The main subject of this Bachelor thesis is " gaming systems in mini-volley-ball". The thesis compares the gaming systems used in Czech Republic with the systems in one of the chosen European country. The thesis also suggests a project of a competition in mini-volley-ball, based on a research about native and foreign gaming systems. The thesis is trying to describe an example of children education in mini-volley-ball. Forcefully an education by spontaneous game and by accepting predispositions of each individual. Main goal of this thesis is to propose an ideal gaming system and competition for children between 6 and 12 years.

**Keywords:** gaming systems, mini-volley-ball, project of competition

## **LES SYSTEMES DE JEU MINIVOLEJBALE**

### **Résumé**

Le theme principale de mémoire est "les tactiques de jeu dans le mini volley ball". Le travail compare les tactiques tcheques avec celles d'un autre pays européen. Le mémoire propose un projet de compétition en mini volley ball basé sur une recherche de tactiques de jeu nationales et étrangères. Le travail tente d'enseigner un modele d'éducation des enfants au mini volley ball en insistant sur l'apprentissage par la conservation des jeux spontané et en fonction des capacités de chacun. L'objectif principal de ce travail est de concevoir un système de jeu idéal pour les enfants de 6 à 12 ans.

**Mots-clés:** les tactiques de jeu, minivolejbal, projet de compétition

# Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>11</b>
<b>1 CÍLE .....</b>	<b>12</b>
<b>2 VOLEJBAL .....</b>	<b>13</b>
2.1 Pravidla volejbalu.....	13
2.1.1 Parametry hřiště.....	13
2.1.2 Parametry míče .....	14
2.1.3 Pravidla hry .....	15
<b>3 MINIVOLEJBAL .....</b>	<b>16</b>
3.1 Charakteristika minivolejbalu .....	16
3.2 Pravidla minivolejbale .....	17
3.2.1 Parametry hřiště.....	17
3.2.2 Parametry míče .....	18
3.3 Věkové kategorie a jejich zvláštnosti.....	18
3.3.1 Mladší školní věk (6 - 9 let) .....	19
3.3.2 Střední školní věk (10 - 12 let) .....	20
3.4 Správný čas pro začátek volejbalu .....	21
3.5 Raná specializace a odpovídající vývoj dítěte .....	23
3.6 Přínosy minivolejbalu .....	24
3.7 Obecné zásady přípravy dětí .....	25
<b>4 Herní formy minivolejbalu a jejich pravidla.....</b>	<b>29</b>
4.1 Klasický minivolejbal .....	29
4.2 Barevný minivolejbal.....	29
4.2.1 Žlutý minivolejbal .....	30
4.2.2 Oranžový minivolejbal .....	33
4.2.3 Červený minivolejbal .....	36
4.2.4 Zelený minivolejbal.....	38
4.2.5 Modrý minivolejbal .....	40
4.3 Herní formy evropského minivolejbalu - Belgie .....	42
4.3.1 Zařízení a vybavení .....	43



4.3.2	Hrací plocha .....	43
4.3.3	Sít' .....	44
4.4	Stručný nástin kategorií mládežnického volejbalu v Belgi .....	44
<b>5</b>	<b>POROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH HERNÍCH SYSTÉMŮ .....</b>	<b>47</b>
5.1	Dlouhodobé krajské soutěže v ČR .....	47
5.2	Barevný minivolejbal v ČR.....	48
5.3	Herní systémy v ČR a světové systémy - Belgie .....	50
<b>6</b>	<b>NÁVRH PROJEKTU SOUTĚŽE MINIVOLEJBALU .....</b>	<b>52</b>
6.1	Soutěž pro kategorii minivolejbalu .....	52
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>54</b>
<b>8</b>	<b>LITERATURA .....</b>	<b>57</b>
<b>9</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>58</b>

## ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá tématem herních systémů v minivolejbale. Důvodem vybrání tématu byly mé několikaleté zkušenosti v nejvyšších soutěžích v mládežnických nebo dospělých kategoriích v ČR, při kterých jsem měla možnost se seznámit s tréninkovými procesy a posléze je sama hodnotit. Tento rok (2011) hraji třetím rokem dospělou kategorii za ženy. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že od doby mého příchodu (2008) do kategorie žen, nepřišel do týmu nikdo mladší, protože i v nižších kategoriích pod námi (kategorie juniorky) není potřebný dostatek hráček. S problémem nedostatku hráček se potýkají i nižší věkové a výkonnostní kategorie. Jedná se tedy o problém, který začíná v nejnižších kategoriích, od kterých se vše odvíjí, proto mě jako dospělou hráčku zajímalo, jaké jsou možnosti pro malé děti, které by rádi začali s volejbalem.

Práce se zaměřuje především na minivolejbal dětí. Nejprve popisují, které věkové kategorie sem spadají, jejich zvláštnosti a vývoj, proč děti začínají hrát v tomto věku a jakou formou hrají. Poté rozebírám jednotlivé herní formy od šestého roku dítěte, kdy tato kategorie začíná, až do věku dvanácti let, kterým tato kategorie končí. Po dvanáctém roce jsou děti schopny přecházet do „šestkového“ volejbalu a do kategorie žáků. Porovnávám jednotlivé herní formy u nás. Dále pro lepší porovnání systémů rozepisují jeden herní systém na světové úrovni. Vybrala jsem si Belgie, kde mají s výchovou mládeže dlouholeté zkušenosti. Nakonec proti sobě postavím oba herní systémy, porovnám je a snažím se vyhodnotit co je pro děti nejlepší. V poslední (závěrečné) fázi mé práce navrhuji na základě získaných informací a s ohledem na dětské potřeby soutěž pro minivolejbal, která by jim nejlépe vyhovovala.

Touto prací bych ráda podpořila získávání dětí pro minivolejbal v boji s dalšími populárnějšími a propagovanými sporty jako například fotbal a hokej. Zároveň bych chtěla doporučit formu, která by nejvíce dětem vyhovovala v závislosti na jejich věku a individuálních schopnostech a dokázala je zábavnou formou udržet u volejbalu. Mé návrhy a osobní názory vyplývají z dostupné literatury, ale hlavně od trenérů a odborníků zajímavými se o danou problematiku, kterým bych ráda poděkovala za jejich cenné postřehy a návrhy podložené dlouholetými zkušenostmi.

# 1 CÍLE

Hlavním cílem této bakalářské práce je charakteristika a porovnání herních systémů v minivolejbale.

## **Dílčí úkoly:**

- Porovnání herních systémů minivolejbalu v České republice
- Porovnání herních systémů s vybranou zemí evropského volejbalu
- Návrh projektu soutěže minivolejbalu na základě rešerše domácích a zahraničních herních systémů

## 2 VOLEJBAL

Název tohoto sportu se překládá z anglického slova volleyball, kde první část slova „volley“ překládáme jako přímé odehrání míče, přičemž nesmí dojít k jeho kontaktu se zemí, druhá část „ball“ znamená jednoduše míč. U nás se také běžně užívá český výraz odbíjená.

Odbíjená je tedy míčový sport. Hrací plocha má obdélníkový tvar a je rozdělena sítí na dvě poloviny. Vždy proti sobě hrají dvě družstva stojící proti sobě z každé strany sítě. Cílem hry je odbít míč na druhou stranu sítě takovým způsobem, aby soupeř nebyl schopen míč zpracovat a odehrát jej zpět, aniž by zabránil jeho doteku se zemí.

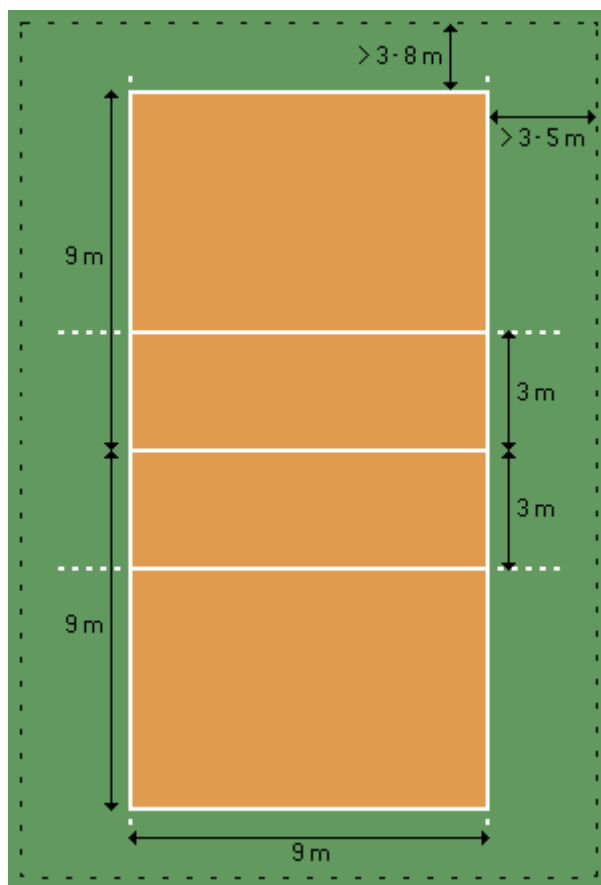
Volejbal má své kořeny v USA, kde se vyvinul do takové podoby, jak ho známe dnes. Dnes je již rozšířen po celém světě, kde ho hrají muži, ženy i děti. (Neznámý, 2011)

### 2.1 Pravidla volejbalu

Tyto kapitoly jsou zpracovány pro pozdější představu a porovnání rozdílů v minivolejbalu.

#### 2.1.1 Parametry hřiště

Jak už bylo řečeno, volejbal se hraje na obdélníkovém hřišti, které má rozměry 18 x 9 metrů. Hřiště je rozděleno střední čarou na dvě stejné čtvercové poloviny o rozměrech 9 x 9 metrů (viz obr. 1). Nad střední čarou je 1 metr vysoká síť, jejíž vrchní páska se umísťuje 2,24 metrů nad zem při zápase žen a 2,42 metrů při zápase mužů. Prostor nad sítí, kde je povolen pohyb míče během hry, je vymezen anténkami, které jsou připevněny na úrovni postranních čar hřiště. Volná plocha kolem hřiště musí být široká alespoň 3 metry. Hala nebo hrací prostor musí mít výšku nejméně 7 metrů. Dále pak na každé polovině hřiště je 3 metry od střední dělicí čáry rovnoběžně s ní vyznačena útočná čára, kterou je vymezeno útočné území. Ta rozděluje obě poloviny hřiště na přední a zadní zónu. (cvf.cz, 2011)



**Obrázek 1.** Herní plocha volejbalu. *Pramen: cvf.cz (2011)*

### 2.1.2 Parametry míče

Volejbal se hraje s míčem, který je vyroben z přírodní, či syntetické kůže (viz obr. 2). Váží 260 - 280 gramů a jeho průměr je přibližně 21cm, obvod pak 65 - 67cm(cvf.cz 2011)



**Obrázek 2.** Herní míče na volejbal (z leva: gala- pro soutěže v Čechách, mikasa- mezinárodní soutěže) *Pramen: cvf.cz (2011)*

### 2.1.3 Pravidla hry

Volejbal hrají 2 družstva, kdy každé z nich stojí na vlastní polovině hřiště. Družstvo se skládá ze šesti hráčů rozestavěných na tři přední hráče a tři hráče zadní zóny. Před utkáním spolu kapitáni obou družstev losují. Vítěz má právo si jako první vybrat ze dvou možností. Tou první je výběr strany hřiště, druhou pak možnost zahájit hru podáním. Po této volbě poražený kapitán vybírá ze zbylých možností. Hru zahajuje jedno z družstev podáním nebo-li servisem. Podávající je ten hráč, stojící v pravé zadní části. Podání je zpoza koncové čáry. Míč je nadhozen, úderem paže a přelétnutím přes síť uveden do hry a hra započala.

Družstvo, kterému se v dané rozeře míč nedotkl země, či neudělali jinou chybu, získává po jejím skončení jeden bod. Získalo-li míč stejné družstvo, jež podávalo předtím, podává opět stejný hráč. Pokud ovšem získalo míč přijímající družstvo, pak na podání jde soupeř, který se před zahájením další roze hry posune o jedno postavení ve směru hodinových ručiček (původní podávající hráč z pravé zadní zóny se posune o jednu pozici do zadní střední části). Na podání se tedy přesune ten hráč, který v předešlé herní situaci byl v přední pravé zóně.

Hra pokračuje, dokud jedno z družstev nedosáhne součtu 25 bodů a zároveň jeho soupeř má minimálně o 2 body méně. Toto družstvo si pak připisuje jeden vítězný set (pokud mají obě družstva stejný počet bodů a to 24, pokračuje se tak dlouho, dokud jedno z družstev není o dva body lepší než druhé, teprve potom set končí). V druhém setu začíná na podání a zahájení družstvo, které v předchozím setu bylo na pozici příjmu a nepodávalo. Cílem hry je, aby jedno z družstev získalo 3 vítězné sety. Pokud nastane situace, že stav je po čtvrtém setu nerozhodný (na sety 2:2), hraje se pátý set, tzv. tie break. Tento set je rozhodující a je zkrácený pouze do 15 bodů, přičemž ale pravidlo minimálního rozdílu 2 bodů stále platí. Družstvo, které tento set vyhraje, vyhrává celé utkání. (cvf.cz, 2011)

### **3 MINIVOLEJBAL**

V České republice je označován jako barevný minivolejbal- dnes je to vlastně jediný doporučený systém ČVS (Český volejbalový svaz). Minivolejbal je modifikovaná forma volejbalu pro děti, kdy pravidla hry i podoba utkáni je přizpůsobena věku od 6 do 12 let, kdy jsou již děti schopny pracovat s míčem, ale zároveň ještě nedovedou hrát dospělý volejbal v šesti lidech a s jeho pravidly. V této věkové kategorii se klade důraz na to, aby si děti zábavnou formou přivykly tréninkové zodpovědnosti. Velmi důležitá je přitom správná motivace dětí a jejich nadšení, díky kterému si postupně vytvoří natolik silný vztah k tomuto sportu, že odolají silné propagaci ostatních a mnohdy daleko více populárnějším sportům a vydrží u volejbalu i v pozdějším věku. Z tohoto důvodu se v tomto období neklade až tak velký důraz na formu ani na striktní pravidla zápasu, ale spíše na to, aby si děti skutečně „hráli“ a sport je bavil. (Dostál 2010)

#### **3.1 Charakteristika minivolejbalu**

Dle Dostála (2010) se jedná o zmenšenou formu volejbalu s důrazem na zábavnou formu hry s prvky dospělého volejbalu. V první fázi děti hrají obyčejnou přehazovanou, při které se dostávají do kontaktu s míčem, učí se ho chytat a odhazovat. V konečné fázi jsou již schopny hrát minivolejbal se všemi jeho skutečnými pravidly a náležitostmi. Této úrovni herních dovedností by měly děti dosáhnout do 12 let, kdy přecházejí do vyšší kategorie. Minivolejbal je v podstatě zmenšenou variantou dospělé formy hry, která je uzpůsobena potřebám a schopnostem dětí v tomto věku. Jejich hřiště jsou proto menší a mají i nižší síť. Míče jsou ze začátku rovněž menší a lehčí (viz obr. 2). Tímto způsobem se děti propracovávají až k normálním hracím míčům dospělých. Všechny kategorie a pravidla v nich jsou pouze doporučené až po kategorii minivolejbalu 4. až 6. tříd. Zde jsou pravidla sjednocena kvůli celostátním turnajům, modelům podpory AŠSK a přípravám na další starší kategorie. Hlavním kritériem, které rozhoduje o tom, jaká forma minivolejbalu se bude hrát, je především biologický a herní věk (doba provozování aktivity a tomu odpovídající úroveň zvládnutí herních dovedností) a především aktuální připravenost a úroveň schopností dítěte. Kalendářní věk zde

nemá až takovou váhu, díky čemuž nejsou děti vystaveny zbytečnému stresu a jsou více motivovány.

## **3.2 Pravidla minivolejbale**

### **3.2.1 Parametry hřiště**

Hrací plocha je hřiště obdélníkového tvaru s volnou zónou kolem. Musí být pravoúhlá a symetrická. Podmínky hrací plochy stejné jako u volejbalu (viz kap. 2.1.1).

#### **Rozměry**

Hřiště je obdélník o rozměrech 14 x 7m obklopený volnou zónou, která je na všech stranách minimálně 3m široká

Volný hrací prostor je prostor nad hrací plochou, který je bez jakýkoliv překážek. Volný hrací prostor je minimálně 6m od povrchu hrací plochy.

#### **Čáry na hřišti**

Osa střední čáry rozděluje hřiště na dvě stejná pole, každé o rozměrech 7 x 7m. Tato čára prochází pod sítí od jedné postranní čáry ke druhé.

Útočná čára je v každém poli vyznačena ve vzdálenosti 3m od osy střední čáry.

#### **Zóny a prostory**

Zóna podání je 7m široká za koncovou čarou. Po stranách je vymezena krátkými čarami o délce 15cm vyznačenými 20cm za koncovou čarou jako prodloužení postranních čar. Obě krátké čáry jsou součástí zóny podání. Hloubka zóny podání je vymezena koncem volné zóny.

Zóna střídání je vymezena prodloužením obou útočných čar.

#### **Teplota**

Nejnižší teplota nesmí klesnout pod 15 stupňů Celsia.

#### **Výška sítě**

Síť je umístěna svisle nad střední čarou a její horní okraj je ve výšce 210cm pro dívky a chlapce (někdy bývají jinak, nejméně však 190cm)

Výška sítě se měří ve středu hřiště, nad postranními čarami nesmí převýšit stanovenou výšku o více než 2cm. (Herclík 2011)



### 3.2.2 Parametry míče

Děti od letošního roku (2010/2011) mohou hrát se speciálními odlehčenými míči. Míče jsou i rozměrově menší než ty na „normální“ dospělý volejbal (viz obr. 3). Obvod míčů určených k minivolejbalu je 650 - 670mm. Hmotnost míče je od 170g. V úplných začátcích se používají např. molitanové míče nebo overbally, které jsou ještě lehčí a měkčí. Většinou se ale zůstává u klasických míčů na volejbal (viz obr. 2). (Dovalil 2010)



**Obrázek 3.** Míče na minivolejbal (zleva: herní odlehčený míč gala, měkký tréninkový overball, měkký tréninkový pěnový míč). *Pramen:* Dostál (2010)

### 3.3 Věkové kategorie a jejich zvláštnosti

Každý z nás je individuální osobnost. Důležitými aspekty, které nás charakterizují a kterými se od sebe navzájem odlišujeme, jsou složky sociální, tělesné a duševní. Způsob, jakým se tyto složky v dětství prolínají, hraje důležitou roli na další růst a vývin jedince, proto je u dětí kladen největší důraz na rozvoj právě těchto aspektů. Pro potřeby minivolejbalu a úspěchů v něm je nutné brát zřetel na věkové zvláštnosti v mladším školním věku (6 - 9 let) a středním školním věku (10 - 12 let).

Důležité je však brát ohled i na odlišnou stavbu dětského těla a jiné vnímání. Proto je prioritou zdravý rozvoj dítěte (nepoškodit ho fyzicky ani psychicky), vytvoření kladného vztahu ke sportu (spojení s radostí z pohybu, uvolněním, ...) a naučení základů sportu.

### **3.3.1 Mladší školní věk (6 - 9 let)**

#### **Tělesný vývoj**

- První viditelné změny postavy dítěte - končetiny jsou protáhlé a štíhlejší, hlava je v poměru k tělu menší, trup plošší (období baculatosti končí)
- Větší tvorba a nárůst svalové tkáně- dítě potřebuje hodně pohybu, rychlosti; snaha více koordinovat obratnost
- Oproti předchozím obdobím velký rozvoj nervové soustavy - dítě se rychle unaví a není schopno udržet pozornost a vnímat pokyny
- Rozvoj a zpřesnění jemné motoriky (vystřihování, ...) - zesílení zápěstních kostí
- Výměna mléčného chrupu
- Rozdíly mezi chlapci a děvčaty v tomto věku jsou zatím minimální

#### **Psychika**

- Výrazný rozvoj schopnosti vnímání prostoru a času
- Selekce myšlenek na určité, samostatné věci, logika uvažování
- Častá otázka proč? - hledání pravdy
- Velmi krátká koncentrace a udržení pozornosti (do 15 minut)
- Mechanické učení i paměť
- Rozšiřování slovní zásoby
- Dítě začíná být samostatnější a dokáže se lépe ovládat

#### **Sociální vývoj**

- Více sociálních rolí - důležitá je v tomto období hlavně rodina, ale čím dál tím více narůstá vliv role paní učitelky ve škole i role kamarádů (dítě se osamostatňuje)
- Větší vliv prostředí a větší okruh kamarádů - bydliště, škola, zájmové kroužky
- Dítě začíná být ve skupině - výrazná extroverze
- Odlišná citlivost na různé podněty
- Soutěživost dětí mezi sebou - důležité je postavení ve skupině
- Velký vliv médií - televize, časopisy, rádio, ... (nerozeznávají od skutečnosti)

- Hodnocení dobrých či špatných skutků záleží spíše na kladných či záporných reakcích rodiny a okolí - děti v tomto věku ještě samy od sebe nerozeznají, co je dobře a co ne

### **Trenérský přístup**

- Pestrý - herní princip, radost, činnost, prožitek
- Dítě se podřizuje autoritě a přejímá názory druhých
- Trenér = vzor (důležitý příklad trenéra) - zájem o děti a jejich potřeby, optimismus, chuť trénovat a elán
- Vliv na správnou životosprávu - hygiena, denní řád (Perič et al., 2008)

### **3.3.2 Střední školní věk (10 - 12 let)**

#### **Tělesný vývoj**

- Rovnoměrný růst těla - růst v období před ním (mladší školní věk) a po něm (starší školní věk) je oproti němu rychlejší a nesouměrný
- Výraznější rozvoj svalové koordinace a zvýšení výkonnosti orgánů
- Pohyblivost, obratnost a šikovnost dětí v tomto věku má velký vliv na začlenění jedince do skupiny
- Charakteristické pro dívky v tomto období je rychlejší vývin než u chlapců - děvčata jsou vyšší a mohutnější

#### **Psychika**

- Dítě bere věci tak, jak jsou - stává se z něj realista
- Zdokonalování abstraktního myšlení
- Přejít od mechanické paměti k logické
- Prodlužuje se schopnost koncentrace a pozornosti (až 20 min)
- Období žertu - začíná smysl pro humor a chápání vtipu
- Optimistické myšlení a názory

#### **Sociální vývoj**

- Otevřenost k ostatním, snadné přizpůsobování se vnějším podnětům
- Tvoří se kolektiv a skupiny - vznikají role a pozice v nich

- Selekcce skupin a lidí v nich - začíná se zde projevovat rozdílnost chlapec-dívka
- Vytváření stabilního okruhu kamarádů a vzájemných vazeb
- Potřeba patřit do konkrétní skupiny ve společnosti

### **Trenérský přístup**

- Vnímání sportu - nejen hra, ale také povinnosti a závazky
- Zájem o sport, ale není nejdůležitější
- Taktnost, diskretnost, nadhled - pouze přechodné období (nástup „puberty“)
- Trenér = přítel (chápující, otevřený, zkušenější)
- Zasáhnutí a adekvátní trest při překročení určité meze
- Nepovyšovat se
- Důležitý osobní příklad

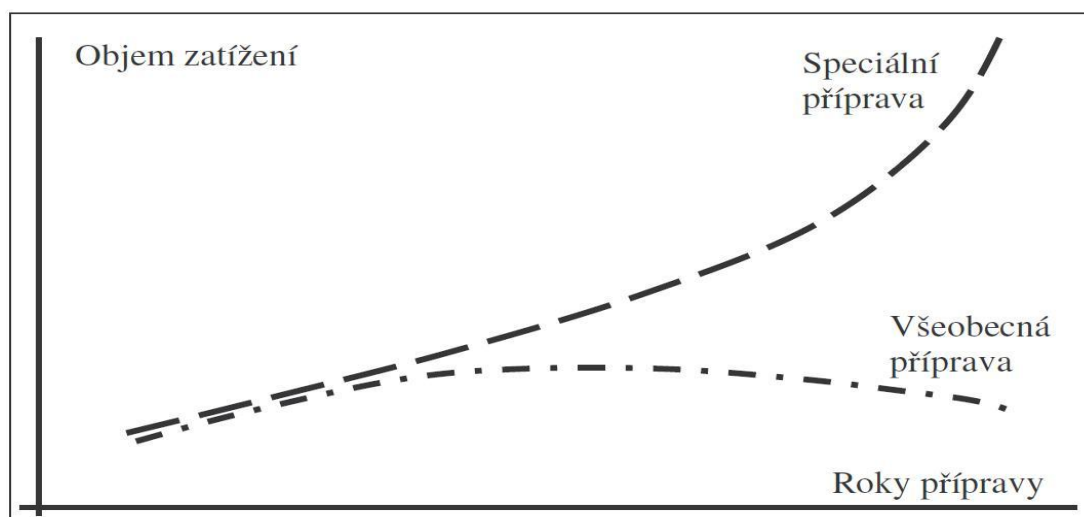
„**Zlatý věk motoriky**“ období 8 - 10 let. Jedná se o nejsnazší učení pohybových dovedností. Děti jsou schopny vnímat a velmi rychle si osvojit různá cviky a dovednosti. Snadné učení je však podmíněno perfektní ukázkou a přesnými pokyny, co a jak provést. (Perič et al., 2008)

## **3.4 Správný čas pro začátek volejbalu**

Volejbal je zařazován mezi nejtěžší sporty z hlediska učení. Je to dáno především pohybem míče vzduchem v prostoru. Míč neleží na zemi a nedá se chytit do ruky a teprve pak promýšlet další herní akce. Hráč volejbalu musí kooperovat se spoluhráči na hřišti, sledovat pohyb soupeře a vnímat pohyb míče. Tomuto učení se říká „hráčská inteligence“. Začínající hráč volejbalu si rozhodně nevystačí se stejným pohybovým talentem jako na fotbal.

Při prvním náboru dětí se těžko odhadují jejich předpoklady pro pozdější úspěch ve vrcholových soutěžích. Většina volejbalových pohybů není přirozená a dítě se je musí postupně učit. Začínající svěřenci zatím nemají žádné kondiční, technické ani taktické dovednosti potřebné pro volejbal. Minivolejbal je kategorie se spoustou fyzických zvratů a tělesných i psychických výchylek. Bez zpevněných břišních a zádočných svalů nejsou děti schopny vydržet větší fyzickou námahu.

Zvýšenou kloubní pohyblivostí a nezpevněností pohybového aparátu hrozí nebezpečí úrazu. V tomto věkovém období je zapotřebí všestranný rozvoj osobnosti. Dříve tuto roli plnila atletická a gymnastická výuka na ZŠ. Díky tomu se s volejbalem začínalo až déle, kdy děti byly tělesně i duševně připraveny. Dnes tomu tak není a proto to trenéři musí zařazovat do svých tréninkových jednotek. Čímž se připravují o čas k průpravě jednotlivým volejbalovým dovednostem. S nábořem se začíná v období kolem 5 let dítěte. Volejbal tak dokáže konkurovat v těchto začátcích i ostatním sportům, kde náboř probíhají také již od mala. Vše je ale zatím spíše všeobecná příprava s postupným zařazováním volejbalových úderů (viz graf 1). Po 4 až 5 letech se projevují známky volejbalových dovedností. Začátek volejbalu je ovlivněn hlavně fyzickými předpoklady (síla, výška velikost rukou,...).



**Graf 1.** Vztah mezi všestrannou a speciální přípravou. *Pramen:* Perič (2008)

Předčasné zařazení volejbalu může vést ke zranění a tím i k psychickým a fyzickým problémům dítěte. V České republice zatím neexistuje jednotný postoj ve vedení tréninku a jednotná metodika. Děti si zatím teprve navykají na pravidelné docházky na trénink, který je většinou trvá 1 hodinu 1x až 2x týdně. Vše je individuální a záleží na hlavně na trenérovi. Většina trenérů touží po úspěších a oceněních v co nejvyšších kategoriích, proto práci s malými dětmi považují za podřadnou. Proto do těchto nejmladších kategorií jsou mnohdy zařazováni rodiče, začínající trenéři bez zkušeností, nebo bývalí hráči. Bohužel tato práce často není

finančně ohodnocena. Na rozdíl od světových teorií, kde nejlepší trenéři trénují mládež, je u nás role trenéra mládeže podceňována a brána stylem- to není volejbal, tohle může trénovat každý, což je obrovská chyba.

### Kdy tedy začít s volejbalem?

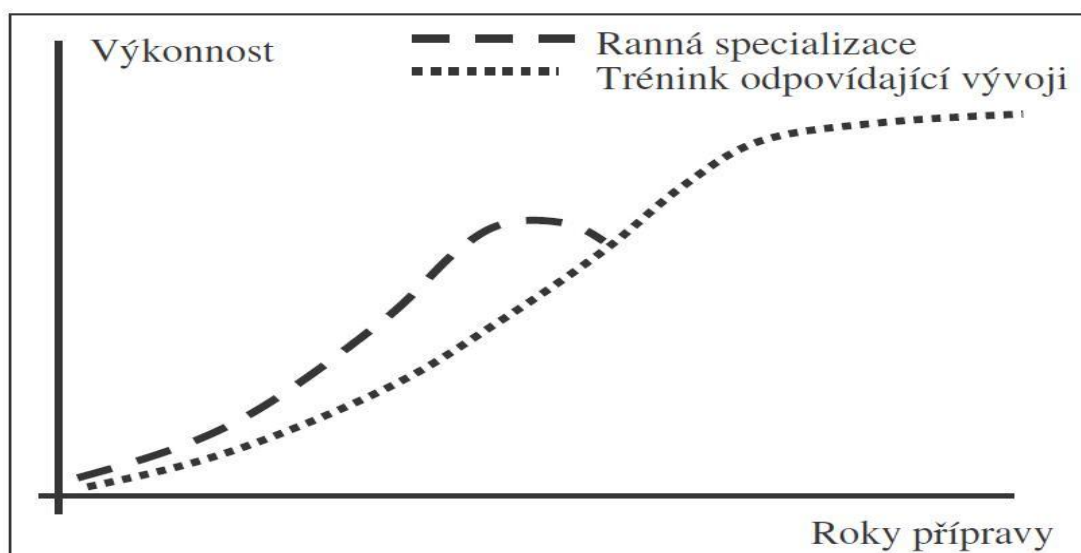
- Záleží na stupni vývoje svěřenců
- Záleží, jestli upřednostňujeme přirozený nebo raný vývoj dítěte
- Na počtu odtrénovaných tréninkových jednotek
- Na trenérovi a jeho ambicích (Herclík, Pospíšil 2011)

### 3.5 Raná specializace a odpovídající vývoj dítěte

RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
<b>Strategie tréninku</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosáhnout vysoký výkon co nejdříve</li> <li>• Plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dosáhnout pouze výkonnost přiměřené věku.</li> <li>• Nejvyšší výkon je chápán jako perspektivní cíl,</li> <li>• Dětství a mládí je přípravnou etapou k dosažení tohoto cíle.</li> </ul>
<b>Obsah tréninku</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli.</li> <li>• Úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpovídající podíl všestrannosti</li> </ul>
<b>Velikost zatížení</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jít až na hranici únosnosti.</li> <li>• Neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zřetel na stupeň individuálního vývoje.</li> <li>• Postupné a pozvolné stupňování nároků na sportovce.</li> </ul>
<b>Psychologické rysy tréninku</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tvrdost, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon.</li> <li>• Aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné.</li> <li>• Radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.</li> </ul>

**Tabulka 1.** Dvě cesty dlouhodobé koncepce přípravy dětí. *Pramen:* Perič (2008)

Ve výše uvedené tabulce jsou zachyceny dvě rozdílné cesty přípravy dětí. Cesta rané specializace dítěte vede k dřívějším dosažením výsledků před ostatními (viz graf 2). Mnoho trenérů s vidinou dosažení úspěchu v co nejkratším čase se jí vydává. Úspěch se dostaví, ale mnohdy na úkor pozdějších zdravotních problémů svěřenců. Takto vychovávané děti, většinou s volejbalem brzy končí a jsou znechuceny. Druhá cesta, postupného vývoje v závislosti na schopnostech a možnostech dětí, nepřináší úspěchy hned od začátku. Je to cesta pozvolného učení se novým dovednostem a postupného zdokonalování jednotlivých úkonů. Při přechodu dětí do starších kategorií jsou již všichni výkonnostně srovnáni a zkušenosti ukazují, že děti učené pozvolna u volejbalu zůstávají i do budoucna a jejich zdravotní a psychický stav i herní činnosti jsou na mnohem vyšší úrovni než u dětí s ranou specializací.



**Graf 2.** Vývoj výkonnosti. *Pramen:* Perič (2008)

### 3.6 Přínosy minivolejbalu

#### Příležitost pro děti na prvních stupních

Pro začínající děti na prvních stupních (ve věku 6 - 12 let) je minivolejbal ideální příležitostí jak začít s tímto sportem. Upravená hřiště a menší a lehčí míče umožňují dětem postupný trénink všech způsobů odbití míčem a zvládnutí všech základů

herních činností. Při zvyšování nároků kladených na dítě je nutné brát zřetel na jeho biologický i herní věk a především na jeho talent a schopnosti.

### **Přínosy minivolejbalu pro úspěšný rozvoj dítěte**

Minivolejbal umožňuje dětem osvojit si vnímání velkého hracího prostoru, perspektivu pohledu, periferní vidění, sledování dráhy letu míče v prostoru i vnímání pohybu ostatních hráčů. A právě v tom lze spatřit daleko větší přínos pro rozvoj schopností dítěte oproti jiným hrám, při kterých míč najdeme většinou na zemi, případně na palubovce, a dítě má tudíž více času promyslet si další operaci, což zdaleka tolik nepodporuje pohotovost jeho reakcí a souhru ostatních dovedností. Již po několika trénincích je u dětí zřetelný velký pokrok a většinou jsou již schopny samostatně hrát zápasy.

### **Kolektivní chování a společná odpovědnost členů týmu**

Volejbal je již dlouho označován jako nejkolektivnější hra. Závislost hráčů jednoho na druhém je nejdůležitějším předpokladem pro úspěch hry, tudíž je zde jakékoliv individuální chování nežádoucí. Toto je třeba mít na paměti a rozvíjet proto tyto nejdůležitější sociální a týmové kvality již od počátku nástupu dítěte do tréninku.

### **Hra vhodná pro děti i dospělé**

Volejbal lze bez obav zařadit do programu „sport na celý život“. Nejsou zde žádné hranice kdy začít ani kdy skončit. Míč může člověka provázet celý jeho život. Tato hra spojuje dohromady různé věkové kategorie a tvoří jim soutěže na míru. Toto žádný jiný sport neumožňuje.

### **Hra vhodná pro muže i ženy, chlapce i dívky**

Je to sport neomezených možností. Je tedy vhodný nejen pro všechny věkové kategorie, ale další jeho obrovskou výhodou je, že můžeme tvořit i tzv. smíšené týmy žen a mužů (dívek a chlapců), což taktéž žádný jiný sport (kromě korfbalu) neumožňuje. (Meloun, 2010)

## **3.7 Obecné zásady přípravy dětí**

Tato kapitola byla zpracována dle Perič et al. 2008



## **Široká základna**

- Trenér musí počítat s tím, že na začátku na první pohled nepozná jedince s talentem na daný sport a dobrými předpoklady do budoucna
- Předpoklady na první pohled viditelné se projevují jen u malého počtu dětí
- Pro sport je důležité mnoho různých a složitých dovedností a předpokladů

## **Vyučování tréninkem**

- Příprava = učení se novým dovednostem (ne zvyšování zátěže)
- Postupné propracování se přes jednodušší dovednosti až k těm cílovým, složitým úkonům (znalost metodiky)
- Zkoordinování pohybů hlavy a končetin

## **Kladný vztah k dětem**

- Sport = zábava, ne pocit nutnosti
- Motivace, pochvala, povzbuzení, přátelská atmosféra
- Uvážit kritiku- nadměrná kritika má za následek nechuť (spíše pozitivní kritika)
- Větší poměr pochval než kritiky (4 : 1)
- Vždy hodnotit a bavit se o konkrétních věcích, chybách, pochvalách (obecné hodnocení má malý efekt)

## **Dělení do skupin**

- Od počátku jsou mezi dětmi velké rozdíly schopností a dovedností
- Efektivní dělení dětí do skupin dle výkonnostních dovedností (za předpokladu, že máme k dispozici trenéry pro jednotlivé skupiny)
- Stejná náplň skupin - ale nezávislé na sobě (výkonnější skupiny i složitější cvičení)
- Dítě přechází do skupiny, která mu nejvíce vyhovuje dle jeho individuální schopnosti a rychlosti se učit novým dovednostem

## **Větší počet trenérů**

- Potřeba individuálního přístupu jednotlivcům (neustálé korigování, opravování a předvádění správného provedení)

- Nejvhodnější počet na jednoho trenéra je 8 dětí (v praxi složité toho dosáhnout)
- Vliv trenérů, aktivních sportovců a jejich praktických zkušeností, rodiče a okolí

### **Využití čas tréninku**

- Zkoordinování aktivní části s odpočinkem (brát v úvahu schopnost udržet pozornost - učení se novým dovednostem a volnou část - hry)

### **Využití pomůcek**

- Velký vliv a význam má dostatek využívaných pomůcek
- Význam pro pozdější trénování speciálních dovedností
- Využití videotechniky

### **Příprava na budoucí herní situace**

- Sestavení tréninku a učení se novým věcem, tak aby děti měli pocit hry
- Model tréninku - bez fyzického a psychického tlaku, s možností jejich rozhodování o činnosti a intenzitě
- Při cvičeních bez většího emotivního prožitku se děti začínají rychle nudit a ztrácet pozornost - cvičení je přestává bavit
- Pokud se baví, jsou schopny pracovat delší dobu bez větších známek únavy

### **Obrana je stejně důležitá jako útok**

- Běžně se klade větší důraz na nácvik útočných úderů před obranou
- Obranu je důležité neustále nacvičovat, zdokonalovat a přizpůsobovat útoku (dnes platí že „obrana je výrazem a morálkou družstva“)
- Ve hře je počet útoků s obranou vyrovnaný

### **Zájem o školu**

- Pro budoucnost není možné stavět sport nade vše (zvlášť v tomto věku ne)
- Trenér = vzor a autorita - má mít zájem i o dobré výsledky svých svěřenců ve škole a jejich prospěch
- Sleduje jejich chování i problémy ve škole

- Toto vše je ale v mezích, které by neměly přerůst, aby se trenér staral o školu místo o trénování

## **4 Herní formy minivolejbalu a jejich pravidla**

### **4.1 Klasický minivolejbal**

Vše podle mezinárodních pravidel šestkového volejbalu s těmito výjimkami:

- Družstvo je tvořeno 6 -ti hráči tj. 4 hráči a 2 náhradníci, 3 hráči jsou hráči přední řady 1 hráč zadní řady. Střídání je povoleno 4x. Libero není povoleno.
- Kategorie je označena jako D - a pro rok 2010/2011 v ní startují hráči narozeni 1. 1. 1998 a dívky 1. 9. 1998 a mladší.
- Míče vždy závisí na dohodě u mezinárodních turnajů se hraje míči Gala Out door (barevné) a podobné kvality.
- Při oficiálních utkáních mimo běžných tajmů po 30s jsou používány i technické tajmy (při 8. a 16. dosaženém bodu)

Dále se začíná rozšiřovat kategorie E - minivolejbal ve 3 hráčích a 3 náhradnících vše stejné, jenom hřiště je 4,5m x 12m a startují hráči a hráčky o 2 roky mladší - pro rok 2010/2011 narozeni 1. 1. A dívky 1. 9. 1999

Pro ještě mladší hráče je kategorie F - minivolejbal ve 2 hráčích a 2 náhradnících (rok 2010/2011 narození 1. 1. 2000 a dívky po 1. 9. 2000) hřiště 4,5m x 6m, síť 180cm mini míče

Dokonce kategorie G - minivolejbal 1-1, hřiště 3m x 3m, vylehčený míč "pěnový Molten" síť 170 cm. Mohou si 2x nahrát. (Herclík, 2011)

### **4.2 Barevný minivolejbal**

Minivolejbal je od minulého roku (2010) propagován jako tzv. barevný volejbal. Jednotlivé formy a úrovně jsou odlišovány barvami. Děti hrají, jak již bylo řečeno, spíše podle aktuální úrovně připravenosti než podle jejich biologického věku. Jednotlivé formy se od sebe liší mnoha aspekty a zaměřují se na to, co je pro děti v daném věku pro herní nácviky a rozvoj dovedností nejvíce přínosné. Každá z úrovní má svá specifika a náležitosti, jako například počet hráčů, zvládnutí

jednotlivých úderů či rozměry hřiště, ale hlavně se v každé „barvičce“ děti naučí něčemu novému a posunou se blíže „šestkovému volejbalu“. Malý hráči se tedy od prvních okamžiků nejprve seznamují sami se sebou a se svými schopnostmi hranicemi vlastních možností. Postupně se propracovávají přes hru ve dvojicích až ke hře ve více lidech a tím i nácviku pravých herních situací. Zlepšuje se tím jejich vnímání jak vlastní pozice na hřišti, tak pozice ostatních hráčů. Celý tento proces se odehrává formou hry, což dětem dává velkou motivaci, protože na ně nejsou kladeny přehnané požadavky ani nejsou vystaveny zbytečnému stresu.



**Obrázek 4.** Propagační logo barevného volejbalu. *Pramen:* Meloun (2010)

Následující kapitoly 4 jsou zpracovány dle Melouna (2010)

#### **4.2.1 Žlutý minivolejbal**

Jedná se o nejnižší formu volejbalu, respektive minivolejbalu. V této fázi se ještě nejedná ani tak o samotný volejbal, jako o obyčejnou přehazovanou. Pro volejbal je přehazovaná vhodnou průpravou, která je velmi často zařazena i do klasické školní tělesné výchovy.

**Od klasického minivolejbalu se liší několika body:**

- Počet hráčů
- Věk hráčů
- Velikost hřiště
- Druh míče
- Pravidla

V této fázi forma hry jako taková ještě není nejdůležitější. Mnohem důležitější je, aby se děti naučily jakési disciplíně, týmovým povinnostem a až v druhé řadě

samotným pravidlům hry. Tento sport je důležitou součástí pohybové aktivity již od počátku školní docházky. Zde se volejbalu naskýtá šance získat si sympatie dětí a získat tím převahu nad ostatními (často prestižnějšími) sporty. V této fázi je hra zatím spíše teoretická a vše je prováděno zábavnou formou. Samotný způsob a pravidla tréninku jsou proto v tomto směru otevřená a každý trenér si je může uzpůsobit individuálním potřebám. Turnaje v této věkové kategorii (6 - 8 let) jsou převážně motivační. Většina dětí v tomto věku ještě není nijak sportovně vyhraněná, a proto pro ně minivolejbal znamená zpočátku jen zábavu s míčem. O seriózních ambicích stát se v budoucnu skutečným volejbalovým hráčem zatím v drtivé většině případů nemůže být ani řeč. Právě z tohoto důvodu je pro trenéry minivolejbalu velmi náročné při náboru rozpoznat mezi všemi dětmi ty, které mají talent a předpoklady k úspěšné volejbalové kariéře. Dobří trenéři přitom mají na paměti, že právě tyto kvality se často projeví až mnohem později během získávání tréninkových zkušeností. Obtížné je i pořádání turnajů právě z důvodu nejednotnosti pravidel při tréninku družstev z jednotlivých klubů. Proto je důležité, aby byla vydána alespoň všeobecná doporučení k pozdějším průpravám volejbalu.

### **Pravidla turnajů a hry:**

- Administrativní náležitosti:
  - Bez podmínek (není nutné mít průkazky ani soupisky, toto je sestavované příležitostně přímo pro konkrétní turnaj)
- Omezení věku a pohlaví:
  - Klubový volejbal: 1. - 2. třída (6 - 8 let)
  - Školní volejbal - AŠSK (Asociace školních a sportovních klubů): 1. třída, kategorie I (6 let)
  - Toto rozřazení je však pouze orientační. V praxi do této kategorie spadají všichni absolutní začátečníci bez ohledu na věk.
  - V těchto skupinách mohou hrát družstva jak čistě chlapecká či dívčí, tak i smíšená.
- Počet hráčů:
  - Jednotlivci

- Dvojice
- Rozměry hřiště:
  - Jednotlivci:  $3 \times 9\text{m}$ , rozdělené sítí
  - Dvojice:  $4,5 \times 9\text{m}$ , rozdělené sítí
    - Hřiště je na klasické hrací ploše zřetelně vyznačeno lepicí páskou (v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory je možno použít 3-4cm širokou barevnou stuhu, vyznačení křídou, v krajním případě vyznačení plastovými kloboučky v rozích hřiště)
- Výška sítě:
  - 195cm, postranní anténky
- Míč:
  - Odlehčený volejbalový míč velikosti 4 (Gala Pro-Line Mini BV 4051 S váha 180 - 200g, obvod 600 - 610mm)
- Trvání:
  - Individuálně dle potřeby
  - Pro turnaje a hodiny TV se doporučuje hrát na čas: 5 minut. V ostatních případech je možno hrát na jeden set do 7 bodů.
- Průběh rozehry:
  - Zahajovací postavení (forma 2 - 2):
    - Přijímající družstvo: hráči stojí vedle sebe
    - Podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý ve hřišti v pravé nebo levé polovině hřiště, podávající hráč se po podání přesouvá do neobsazené poloviny hřiště
  - Podání:
    - Vhození míče jednoruč vrchním způsobem (U nejmladších se povoluje vhození míče z třímetrové čáry.)
  - Manipulace s míčem v průběhu rozehry (forma 2 – 2):
    - První kontakt: míč je chytán a nahráván hodem obouruč (spodem nebo vrchem) ke spoluhráči

- Druhý kontakt: míč je chytán a jednoruč přehazován vrchním způsobem přes síť (tento sled činností je vyžadován, jakýkoliv jiný - například okamžité přehození míče - se pokládá za chybu)
- Další pravidla
  - Není povoleno chodit (běhat) s míčem, jeden krok s charakterem výkroku, resp. výskok jsou povoleny
  - Dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu

#### **Požadované herní dovednosti:**

- Technika odbití: základní manipulace a dovednost s míčem (odhoz a chycení míče)
- Herní pohyb: znalost vlastního pohybu a jeho vědomé používání, překroky, úkroky, běh pozadu...
- Herní vnímání a rozhodování: vnímání letu míče a jeho vyhodnocení, vnímání rozměrů hřiště...
- Součinnost herního chování: vykrývání prostoru, nahrávání, komunikace s okolím, vnímání rozdílu mezi soupeřem a spoluhráčem, snaha získat bod pro vlastní družstvo a zároveň v zisku bodu zabránit soupeři ...

#### **4.2.2 Oranžový minivolejbal**

##### **Pravidla tréninku a hry:**

- Administrativní náležitosti:
- Bez podmínek (není nutné mít průkazky ani soupisky, toto je sestavované příležitostně přímo pro konkrétní turnaj)
- Omezení věku a pohlaví:
  - Klubový volejbal: 2. - 3. třída (7 - 9 let)
  - Školní volejbal (AŠSK): 2. - 3. třída, kategorie I (7 - 9 let)

Starší začátečníci (doporučuje se povolit start max. jednoho staršího hráče - začátečníka v družstvu)



V těchto skupinách mohou hrát družstva jak čistě chlapecká či dívčí, tak i smíšená.

- Počet hráčů:
  - Dvojice
- Rozměry hřiště:
  - Hřiště: 4,5 × 9m, rozdělené sítí
  - Hřiště je na klasické hrací ploše zřetelně vyznačeno lepicí páskou (v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory je možno použít 3 - 4cm širokou barevnou stuhu, vyznačení křídou, v krajním případě vyznačení plastovými kloboučky v rozích hřiště)
- Výška sítě:
  - 195 cm, postranní anténky po 4,5m
  - tj. klasické volejbalové hřiště je prostřední anténkou rozděleno na dvě poloviny - na jedné herní ploše je tudíž možné hrát zároveň dva zápasy
- Míč:
  - Odlehčený volejbalový míč klasické velikosti 5 (váha 210g, obvod 650 - 670mm, např.: molten VP5XC-L, Gala Light - BV 5451 S, Gala BV 5221)
- Trvání:
  - Utkání probíhá na hrané dva sety 2 x 5 minut s krátkou přestávkou na výměnu stran.
  - Hodnocení výsledku utkání: každý vítězný set znamená bod
  - V případě potřeby se dá hrát pouze na jeden set
- Průběh roze hry:
  - Zahajovací postavení:
    - Přijímající družstvo: hráči stojí vedle sebe

- Podávající družstvo: jeden hráč na podání, druhý na hřišti v pravé nebo levé polovině hřiště, podávající hráč se po podání přesouvá do neobsazené poloviny hřiště
  - Podání:
    - Vhození míče vrchním způsobem jednoruč nebo vrchním odbitím obouruč – prsty (možno z 3m čáry)
  - Manipulace s míčem v průběhu rozehry:
    - Dva povinné kontakty s míčem
      - První kontakt: první míč je chycen a nahráván spoluhráčem odbitím prsty po vlastním nadhozu
      - Druhý kontakt: míč od spoluhráče je chycen (v pokročilejším stádiu je vyžadováno chycení do košíčku) a následně odbití prsty přes síť po vlastním nadhozu
- (Tento sled činností je vyžadován, jakýkoliv jiný - například okamžité přehození míče - se pokládá za chybu)
- Další pravidla
    - Není povoleno chodit (běhat) s míčem, jeden krok s charakterem výkroku, resp. výskok je povolen
    - Dotek sítě je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu

### **Požadované herní dovednosti:**

- Technika odbití: tlumení míče do košíčku simulující odbytí vrchem, stejný pohyb paží při jeho odbití, odbití vrchem před sebe po vlastním nadhozu míče, základní manipulace s míčem (chytání, házení)...
- Herní pohyb: přesuny pro míč v základních herních situacích, pohyb směrem pod míč a zastavení se tam, uplatnění zastavovacího dvojkroku při jeho chycení, správné herní postavení nohou při závěrečné fázi, zvládání dalších postavení ...

- Herní vnímání a rozhodování: vnímání letu míče a jeho vyhodnocení, vnímání rozměrů hřiště, ...
- Součinnost se spoluhráči a herní chování: vykrývání prostoru, hlasové a pohybové dovednosti, komunikace se spoluhráči, rozhodování se o akcích při odehrání míče...

### 4.2.3 Červený minivolejbal

#### Pravidla tréninku a hra:

- Administrativní náležitosti:
  - Předkládá se soupiska pro potřeby konkrétního turnaje
- Omezení věku a pohlaví:
  - Klubový volejbal: 3. - 4. třída (8 - 10 let)
  - Školní volejbal (AŠSK): 4. - 5. třída, kategorie II (9 - 11 let)

- Starší začátečníci (doporučuje se povolit start max. jednoho staršího hráče- začátečníka v družstvu)

- V těchto skupinách mohou hrát družstva jak čistě chlapecká či dívčí, tak i smíšená.
- Počet hráčů:
  - Jednotlivci
  - Dvojice
- Rozměry hřiště:
  - Hřiště: 4,5 × 9m, rozdělené sítí

- Hřiště je na klasické hrací ploše zřetelně vyznačeno lepicí páskou (v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory je možno použít 3 - 4cm širokou barevnou stuhu, vyznačení křídou, v krajním případě vyznačení plastovými kloboučky v rozích hřiště)
- Výška sítě:

- 195cm, postranní anténky
- Míč:
  - Odlehčený volejbalový míč klasické velikosti 5 (váha 210g, obvod 650 - 670mm, př: Gala Light - BV 5451 S, Gala BV 5221)
- Trvání:
  - Utkání probíhá na hrané dva sety 2 x 5 minut s krátkou přestávkou na výměnu stran.
  - Hodnocení výsledku utkání: každý vítězný set znamená bod.
- Průběh utkání:
  - Zahajovací postavení (forma 2 - 2):
    - Přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe
    - Podávající družstvo: jeden podává, jeden stojí ve hřišti, druhý nabíhá po podání do uvolněného prostoru
  - Podání:
    - Odbití prsty (je povoleno začít odbitím z 3m čáry) nebo jednoruč spodem
    - Hráči se na podání pravidelně střídají
  - Sled odbití v průběhu roze hry:
    - Forma 1 - 1: první odbití hráče je vždy nad sebe, druhé odbití směřuje přes síť
    - Forma 2 - 2: oba spoluhráči se musí jedenkrát zapojit do roze hry, každý může přidat jedno odbití nad sebe (v počátečních stádiích, především v tréninkových utkáních, i dvě odbití)
    - Všechna odbití jsou realizována prsty, pouze u prvního kontaktu po přeletu míče přes síť lze použít jakýkoliv úder jednoruč
    - Je povoleno odbití prsty ve výskoku
  - Další pravidla
    - Dotek sítě a přešlap čáry pod sítí je posuzován podle oficiálních pravidel volejbalu

#### 4.2.4 Zelený minivolejbal

##### Pravidla a hra:

- Administrativní náležitosti:
  - Předkládá se soupiska pro potřeby konkrétního turnaje
- Omezení věku a pohlaví:
  - Klubový volejbal: 4. - 5. třída (9 - 11 let)
  - Školní volejbal (AŠSK): doporučuje se provozovat pouze jako průpravnou hru
  - V těchto skupinách mohou hrát družstva jak čistě chlapecká či dívčí, tak i smíšená.
- Počet hráčů:
  - Dvojice
  - Trojice
- Rozměry hřiště:
  - Hřiště: 4,5 × 9m, rozdělené sítí (dvojice)
  - Hřiště: 4,5 × 12m, rozdělené sítí (trojice)
  - Hřiště je na klasické hrací ploše zřetelně vyznačeno lepicí páskou (v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory je možno použít 3 - 4cm širokou barevnou stuhu, vyznačení křídou, v krajním případě vyznačení plastovými kloboučky v rozích hřiště)
- Výška sítě:
  - 210 cm, postranní anténky
- Míč:
  - Normální volejbalový míč (260 - 280g, 650 - 670mm)

(Pro průpravné hry a zejména v počátcích lze používat odlehčený volejbalový míč klasické velikosti 5.)

- Trvání:
  - Utkání probíhá na hrané dva sety 2 x 5 minut s krátkou přestávkou na výměnu stran.
  - Hodnocení výsledku utkání: každý vítězný set znamená bod.
- Průběh utkání:
  - Zahajovací postavení (forma 2 - 2):
    - Přijímající družstvo: dva hráči stojí vedle sebe
    - Podávající družstvo: jeden podává, jeden stojí ve hřišti, druhý nabíhá po podání do uvolněného prostoru
  - Zahajovací postavení (forma 3 - 3):
    - Přijímající družstvo: dva vzadu, jeden vpředu uprostřed
    - Podávající družstvo: jeden hráč stojí uprostřed pod sítí, druhý vzadu vpravo nebo vlevo, třetí hráč nabíhá po podání do uvolněného prostoru
- Podání:
  - Vrchní odbití obouruč ze 4,5m, vrchní nebo spodní odbití jednoruč (z místa za koncovou čárou)
- Sled odbití v průběhu roze hry:
  - Povinná minimálně dvě (maximálně tři) odbití na jedné straně
  - Používá se pouze dvou základních odbití: prsty a odbití jednoruč vrchem nebo spodem (bez výskoku)
  - Odbití bagrem není povoleno
- Další pravidla
  - Dotek sítě a přešlap čáry pod sítí jsou posuzovány podle oficiálních pravidel volejbalu

### **Požadované herní dovednosti:**

- Technika odbití: odbití vrchem nad sebe, vrchem před sebe, pod úhlem, ...
- Herní pohyb: použití různých přesunů k různým herním situacím, použití správného postoje z hlediska odbití míče, správně volená délka kroku k dostižení míče...

- Herní vnímání a rozhodování: rozvoj periferního vidění, předvídání letu a dráhy míče, snaha o umístění míče do prázdných prostor spoluhráče, ...
- Součinnost se spoluhráči a herní chování: předvídání pohybu a myšlenek spoluhráčů, řešení herních situací (v případě kdy jde míč mezi dva spoluhráče), dovednosti hráče s míčem i bez něj, pohyb po hřišti, vědomí o aktuálním skóre hry, komunikace před, během i po rozehře, náležitá oslava zisku vlastního bodu a přiměřené chování při zisku bodu soupeře, vnímání pokynů trenéra a jejich následná realizace...

#### 4.2.5 Modrý minivolejbal

##### Pravidla a hra:

- Administrativní náležitosti:
  - Předkládá se soupiska pro potřeby konkrétního turnaje
  - Družstvo nastupuje v jednotném úboru
  - Družstvo je povinno mít vlastní míče na rozcvičení
- Omezení věku a pohlaví:
  - Klubový volejbal: kategorie mladších žáků
  - Školní volejbal (AŠSK): 6. - 7. třída, kategorie III (9 - 13 let)

- Soutěž se hraje jako otevřená pro všechny typy družstev: chlapci, dívky i smíšená družstva.  
(U smíšených družstev musí být na hřišti zastoupena obě pohlaví u obou soupeřů.)
- Počet hráčů:
  - Trojice
  - Družstvo tvoří maximálně 6 hráčů (3 hráči + 3 náhradníci)
  - Funkce libera není povolena
- Rozměry hřiště:
  - Hřiště: 4,5 × 12m (na normálním volejbalovém hřišti tak vznikají dvě menší hřiště na minivolejbal)
  - Pro vybrané turnaje 6 × 12m, rozdělené sítí

- Hřiště je na klasické hrací ploše zřetelně vyznačeno lepicí páskou (v případě technických obtíží nebo potřeby časové úspory je možno použít 3 - 4cm širokou barevnou stuhu, vyznačení křídou, v krajním případě vyznačení plastovými kloboučky v rozích hřiště)
- Výška sítě:
  - 210cm, postranní anténky (na obou vzniklých hřištích v rámci jednoho klasického volejbalového hřiště)
- Míč:
  - Normální volejbalový míč (260 - 280g, 650 - 670mm)
- Trvání:
  - Na dva sety 2 x 7 minut (minuta přestávka)
  - Závěrečný hvizd znamená oznámení uplynutí hracího času nikoliv ukončení rozehry. Ta musí být dohrána do konce. Pokud skončí utkání nerozhodným výsledkem, hraje se poslední rozhodující rozehra, v níž podává družstvo, které vyhrálo předcházející rozehru.
- Varianta: na dva hrané sety do 15 bodů. Tato varianta nabízí motivaci po prvním prohraném prvním setu vyhrát druhý.
- Střídání:
  - Jsou povolena pouze tři střídání (3 hráči: tři střídání) v jednom setu.
  - Nesmí být opakovaně střídán hráč na podání
  - U smíšených družstev musí být na hřišti vždy zástupci jak chlapců, tak dívek u obou soupeřů
- Průběh utkání:
  - Zahajovací postavení:
    - Přijímající družstvo: dva vzadu, jeden vpředu
    - Podávající družstvo: libovolné
  - Hráči se točí podle volejbalových pravidel ve směru hodinových ručiček
- Podání:
  - Vrchní nebo spodní odbití jednoruč



- V počátečních stádiích je povoleno odbítí prsty ze 4,5m
- Hráči se pravidelně a postupně točí na podání
- Spodní podání není odbítí „z ruky“ je pokládáno za chybu
- Sled odbítí v průběhu roze hry:
  - Minimálně dvě (respektive tři) odbítí na jedné straně
  - Používá se všech herních dovedností
  - Blokování je povoleno (dotek míče blokem není posuzován jako první úder)
- Způsoby odbítí:
  - Je dovoleno odbíjet kteroukoliv částí těla
  - Míč musí být odbít, nikoliv hozen nebo potažen (nečisté odbítí je tolerováno)
- Další pravidla
  - Dotek sítě a přešlap čáry pod sítí jsou posuzovány podle oficiálních pravidel volejbalu
  - Střídání probíhá mezi roze hrami se souhlasem rozhodčího bez jiných omezení



**Obrázek 5.** Děti na turnaji barevného minivolejbalu. *Pramen:* Meloun (2010)

### **4.3 Herní formy evropského minivolejbalu - Belgie**

Cela tato kapitola zpracována dle podkladů Herclíka (2011)

### **4.3.1 Zařízení a vybavení**

V kategorii minivolejbal se parametry hrací plochy, výšky sítě a míče shodují většinou ve všech zemích.

### **4.3.2 Hrací plocha**

Hrací plocha zahrnuje hřiště a volnou zónu, která musí být pravoúhlá a symetrická

#### **Rozměry**

Hřiště je obdélník o rozměrech 14 x 7m obklopený volnou zónou, která je na všech stranách minimálně 3 m široká

Volný hrací prostor je prostor nad hrací plochou, který je bez jakýkoliv překážek. Volný hrací prostor je minimálně 6m od povrchu hrací plochy.

#### **Povrch hrací plochy**

Povrch musí být plochý, vodorovný a jednolitý, nesmí pro hráče představovat nebezpečí zranění

#### **Čáry na hřišti**

Všechny čáry jsou 5cm široké a jejich barva je odlišná od povrchu hřiště, hřiště je vymezeno dvěma postranními a dvěma koncovými čarami, čáry jsou vyznačeny uvnitř hřiště.

Osa střední čáry rozděluje hřiště na dvě stejná pole, každé o rozměrech 7 x 7m. Tato čára prochází pod sítí od jedné postranní čáry ke druhé.

Útočná čára je v každém poli vyznačena ve vzdálenosti 3m od osy střední čáry.

#### **Zóny a prostory**

Přední zóna každého pole je vymezena osou střední čáry a útočnou čarou (šíře útočné čáry je součástí přední zóny). Přední zóna je chápána jako prodloužená za postranní čáry až ke konci volné zóny.

Zóna podání je 7m široká za koncovou čarou. Po stranách je vymezena krátkými čarami o délce 15cm vyznačenými 20cm za koncovou čarou jako prodloužení postranních čar. Obě krátké čáry jsou součástí zóny podání. Hloubka zóny podání je vymezena koncem volné zóny.

Zóna střídání je vymezena prodloužením obou útočných čar.

### **Teplota**

Nejnižší teplota nesmí klesnout pod 15 stupňů Celsia.

### **Osvětlení**

Dle mezinárodních pravidel volejbalu

## **4.3.3 Sít'**

### **Výška sítě**

Sít' je umístěna svisle nad střední čarou a její horní okraj je ve výšce 210cm pro dívky a chlapce.

Výška sítě se měří ve středu hřiště, nad postranními čarami nesmí převýšit stanovenou výšku o více než 2cm.

### **Postranní pásy a anténky**

Dvě bílé pásy jsou upevněny svisle k síti a umístěny přímo nad každou postranní čarou, jsou 5cm široké a 1m dlouhé a jsou považovány za součást sítě. Anténka je ohebná tyčka 180cm dlouhá o průměru 10mm. Anténka je upevněna na vnějším okraji každé postranní pásy.

## **4.4 Stručný nástin kategorií mládežnického volejbalu v Belgii**

V Belgii mládežnický volejbal dělíme do kategorií. Jednotlivé kategorie jsou omezeny věkem.

### **Kategorie A - junioři/ juniorky**

### **Kategorie B - kadeti/ kadetky**

### **Kategorie C - žáci/ žákyně**

Tyto kategorie se řídí celosvětovými pravidly, dodržují striktně věkové kategorie

(od 1. 1. daného roku, pouze u nás v ČR máme kategorii dívek od 1. 9.)

## **Kategorie minivolejbal**

Ve všech kategoriích jsou oddělené soutěže chlapců a dívek. Hlavním smyslem těchto soutěží a jejich forem je umožnit hru a soutěže i malým klubům a školám s malým počtem dětí. V Praxi to znamená, že družstva z vesniček s malým počtem dětí při přechodu z kategorie D na C většinou hráče prodávají do větších klubů. V tomto období začíná mít volejbal podobu, jak ho známe. Stejně je to i při přechodech na kategorie B. odtud se nejlepší hráči dostávají do profesionálních a poloprofesionálních klubů.

### **Kategorie D - mezinárodní minivolejbal**

Hrají děti ročníku 1998 a mladší (vycházíme pro sezonu 2010/2011). Hraje se podle mezinárodních pravidel minivolejbalu. Na této úrovni se už rozlišují hráči přední a zadní řady. Velikost hřiště je dána rozměry 7 x 14m a výška sítě 210cm.

- tato kategorie je velmi důležitým mezičlánkem mezi přechodem k šestkovému volejbalu. Děti si osvojují postavení předních a zadních hráčů, osvojují si své určené posty a specializace, vědí, kam si mají během hry přeběhnout. To je velkou výhodou pro nácvik mnoha herních variant.

### **Kategorie E - trojkový minivolejbal**

Hrají děti ročníku 1999 a mladší. Smí se používat všechny údery (důležité pro souhru všech druhů odbití míče). Děti se učí odhadnout situaci a připravují se na vlastní pozdější specializace. Velikost hřiště je 4,5 x 12m a výška sítě 190cm.

### **Kategorie F - dvojkový minivolejbal**

Hrají děti ročník 2000 a mladší. Této formě se přezdívá „pinkaný minivolejbal“, podmínka zde je odbití míče pouze obouruč vrchem (i podání se musí pinkat). Toto pravidlo slouží pro naučení se souhry pohybu nohou a rukou ve správném postavení. Dítě si uvědomuje, jakým způsobem celé tělo dohromady pracuje. Dalším úkolem je naučit děti taktice hry a soutěžit. Velikost hřiště 4,5 x 6m a výška sítě 180cm. Pravidla zde zakazují hrát první míč přes, útok jednoruč a blok.

### **Kategorie G - jeden hráč**

V této kategorii hraje 1 hráč proti druhému. Podmínka je stejná jako v kategorii F, hráči mohou pouze pinkat. Hráč si může sám 2 x nahrát. Toto je první forma soutěže

minivolejbalu. Dítě se zde seznamuje se soutěžní formou a připravuje se na postup do vyšší kategorie. Velikost hřiště 3 x 6m a výška sítě 170cm. Výška sítě není pevně stanovena a lze ji upravit podle potřeby hráčů.

V kategoriích minivolejbalu se hrají pouze jednoduché soutěže. Jedná se spíš o přehazovanou s postupným přidáváním prvků volejbalu. Neexistují zde striktní pravidla, pouze doporučená. Soutěže nejsou oficiální jako v předchozích kategoriích.

## 5 POROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH HERNÍCH SYSTÉMŮ

Za prvé je důležité si uvědomit, že minivolejbal je nejnižší formou volejbalu vůbec. Děti se v této fázi teprve seznamují s míčem, proto zatím nelze ani v nejmenší míře uvažovat o volejbale jako takovém. Pravidla herních systémů minivolejbalu je tedy třeba neustále měnit v závislosti na aktuálním stavu a připravenosti dítěte.

### 5.1 Dlouhodobé krajské soutěže v ČR

výhody	nevýhody
<ul style="list-style-type: none"><li>• Soutěže v pravidelných termínech</li><li>• Pevná pravidla</li><li>• Možnost aktuálního porovnání s ostatními družstvy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Většinou kluby přihlásí pouze jedno družstvo (větší kluby jsou schopny postavit 2) tudíž možnost získání cenných herních zkušeností mají pouze ti nejlepší</li><li>• Malé procento získání herních zkušeností dítěte</li><li>• Kontakt jednotlivce s míčem při rozehře velmi nízký</li><li>• Vysoké procento onemocnění- epidemie v rámci školy</li><li>• Zpravidla obsazené celé jedno hřiště (7 x 14 m) - časová náročnost, pozornost dítěte klesá</li><li>• Rozlosování skupin - nelze přihlásit více družstev (každé hraje jinde), první postupují (větší počet odehraných zápasů), poslední padají</li></ul>

(Herclík, Perič 2011)

## 5.2 Barevný minivolejbal v ČR

výhody	nevýhody
• Snaha řešení situací	• Nedotažená pravidla
• Snaha o sjednocení pravidel	• Nejednotný výklad trenérů a přístup k hráčům
• Snaha o celostátní porovnání, jednotnost a propagaci	• Relativně málo dětí - hráči postaršování,
• Možnost zařazení minivolejbalu i do výuky tělesné přípravy na školách	• Rozdělení dětí na pololetí daných let kategorie začínají 1. 9. (všude ve světě od 1. 1. daného roku)
• Dělení dětí do skupin- práce s relativně menším počtem dětí podle kategorií (nutnost dostatečného počtu trenérů)	• Nedokonalá připravenost trenérů a chaotičnost jejich trénování
• Snaha o jednotné soutěže již od nejmenších kategorií oproti ostatním sportům	• Nelogické postupné zařazování nových dovedností podle jejich náročnosti
• Částečné sjednocování metodiky	• Organizace turnaje dětí - velké množství věkově a dovednostně odlišných dětí
• Kraje mohou rozhodovat o vlastních formách	• Mnoho odlišných rozměrů hřišť
	• Počet hřišť - hlavně snaha o propagaci minivolejbalu na základních školách. Ty mají k dispozici pouze jednu tělocvičnu, což podle doporučených rozměrů hřiště umožňuje hrát pouze několika dětem, ostatní ztrácejí pozornost a přestává je to bavit
	• V jednom městě není možné sehnat dostatečný počet trenérů pro každou z kategorií. Proto děti trénují dohromady a možnosti osobního

	zdokonalování se zmenšují.
	• Přehazovaná je dobrou průpravou, ale často ji děti spojují se školní tělesnou výchovou, a tudíž u nich nemá takový ohlas
	• Snaha trenérů vyhrávat za každou cenu

(Herclík, Perič 2011)

## Vyhodnocení

Mělo by se zamyslet nad současným stavem našeho volejbalu a možností jednotlivých klubů. Často se spousta z nich potýká s problémy již v prvních fázích, jako je nedostatek kvalifikovaných trenérů v mládežnických kategoriích dále to pak jsou možnosti zabezpečení a vybavení potřebným množstvím pomůcek, ... . V první řadě je třeba si uvědomit, jaké jsou vůbec možnosti kvalifikace a proškolení trenérů v těchto kategoriích.

## Příklad z praxe

TJ (tělovýchovná jednota) Veros má v současné době v přípravce minivolejbalu 27 dětí (poměrně hodně dětí). Na trénink pravidelně dochází 2 kvalifikovaní trenéři (na jednoho trenéra připadá přibližně 14 dětí, což není příliš efektivní) a 2 rodiče na pomoc. Průběžně nabírají nové děti do tréninkových jednotek. Čímž ovšem vznikají velké nerovnosti ve stupních výkonnosti jednotlivých dětí.

Řešení situace je velmi složité. Dělit děti do skupin dle barevného volejbalu je chaotické a potýkáme se s problémem nedostatku trenérů a místa pro kvalitní trénink jednotlivých kategorií. Dále jsou schopni postavit 5 družstev pro čtyřkový volejbal, 7 družstev pro trojkový nebo 13 družstev pro dvojkový volejbal. Na 2 trenéry velké množství družstev a při soutěži nestíhají být se všemi.

Toto je běžná ukázka z praxe. S podobnými problémy se potýká většina družstev. Trenéři jsou nuceni k improvizovaným řešením situací.



### 5.3 Herní systémy v ČR a světové systémy - Belgie

Hlavní odlišnosti oproti ČR:

- Herní forma jeden proti jednomu - Nutí hráče spoléhat sám na sebe a poznat své tělo. Hraje se formou přehazované, nadhazované, přehraní s jedním úderem. Pravidla a průběh hry si dohadují trenéři v dané oblasti nebo konkrétního turnaje. Hra jeden na jednoho se uplatňuje hlavně jako přípravné cvičení až do mladších žáků.
- Jasné vymezení úderů - kdy se smí použít jen prsty, úder jednoruč spodem nebo vrchem, ... Uplatňuje se ve formách hraní 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3 (v ČR se často spojují dohromady údery, které si vzájemně v dané kategorii neodpovídají). Další údery jako např. bagr se přidávají postupně a logicky s herní vyspělostí dítěte.
- Trenéři si vytváří vlastní filosofii tréninku a hry, která je ovšem logicky vysvětlená a podložená (v ČR často kopíruje více věcí odjinud, ale dohromady to nemá logiku žádnou)
- Trojkový minivolejbal je již organizován skoro v plné škále úderů po oblastech, většinou je organizováno i oficiální mistrovství daného státu.
- Čtyřkový minivolejbal je ve finální podobě mezinárodních pravidel. Děti tedy mají zažitá pravidla a jejich soutěže mají celostátní podobu.
- Hlavní rozdíl je v striktním dodržování ročníků a příslušných kategorií dítěte. Děti se nepostaršují, jak tomu mnohdy bývá u nás. Dodržování ročníků je především věcí etikety a morálky trenérů. Nepostaršovat hráče je podloženo jednoduchými fakty. Fyzické předpoklady dětí jsou určující (dívka může být vysoká a na vyšší úrovni, avšak její tělo není připraveno na větší dávky zatížení- následkem toho by mohla být nevratná zranění a psychické problémy). Ve světě jsou kategorie určovány od 1. 1. daného roku, u nás tomu je u dívčích kategorií od 1. 9. daného roku
- Trenéři jsou hodnoceni podle toho, co hráčky umí při přechodu do klasického volejbalu a ne podle výsledků (u nás se bohužel spousta trenérů snaží vyhrávat za každou cenu, hlavně proto, že minivolejbal považují za odrazový můstek své kariéry na „vyšší“ trenérské posty. Je to ale podmíněné

nedostatečným počtem trenérů se specializací pro mládež. Proto často z dobré vůle pomáhají rodiče s teoretickými poznatky nebo samotní hráči, kteří mají poznatky pouze z praxe).

- Trenéři mládeže v zahraničí jsou za svou práci placeni a mají to jako hlavní pracovní náplň. V České republice trenéři finančně ohodnocováni nejsou a trénují ve svém volném čase. Proto to lépe funguje v zahraničí, kde trenér je zároveň učitel.

## **Vyhodnocení**

Je vidět, že systémy ve světě jsou na mnohem vyšší a propracovanější úrovni, než systémy u nás. Je potřeba začít minivolejbal měnit od začátků a mládežnickou kategorii posunout na vyšší úroveň, kvalifikovat trenéry a začít je ohodnocovat. Celý herní systém by se měl sjednotit v rámci republiky a tím se přiblížit světovým stanovám a pravidlům.

## 6 NÁVRH PROJEKTU SOUTĚŽE MINIVOLEJBALU

Jak již bylo výše řečeno zatím v ČR není jednotný systém pro nejnižší kategorie a v dohledné době tomu asi ani tak nebude. K dispozici máme pouze nástin něčeho, jak by turnaje a soutěže měly vypadat. Je třeba brát v úvahu, že celý systém pouze doporučuje herní formy a soutěže a jeho pravidla jsou orientační. Každý si tedy může pravidla i způsob hry upravit dle vlastních potřeb. To je mnohdy ten největší problém, trenéři trénují odlišně a mají rozdílné priority. Společným cílem by mělo být, aby všichni svěřenci měli stejné příležitosti a šance (neupřednostňovat pouze ty, kterým to právě jde). Máme mnoho příkladů, že ty děti, co v mladších žácích patřili mezi lepší a na hřišti měli stálé místo po příchodu do vyšší kategorie upadají a šanci dostávají hráči s většími somatickými předpoklady (výška-motorika a schopnost ovládnutí těla dokončena). Zde se projevuje problém nedostatečných herních zkušeností. V průměru z nižších kategorií do kadetek pokračují 2 hráčky z celého týmu.

### 6.1 Soutěž pro kategorii minivolejbalu

Děti jsou od přirození soutěživé a chtějí mít možnost soutěžit a porovnávat se mezi sebou. Zatím nejsou schopni hrát volejbal se všemi jeho náležitostmi a tak se pravidla a podmínky soutěže upravují. Dětem je vcelku jedno jak hrají, především jde o samotnou soutěž mezi nimi. Pokud děti nebudou mít možnost soutěžit, snadno přejdou k atraktivnějším sportům. Jednotlivé turnaje by měly být upraveny podle momentálního stavu a stupně vývoje dítěte. Děti mezi sebou mohou soutěžit v rámci tréninků.

- Turnaj by stačil pravidelně jednou za měsíc pro danou oblast či okres (dětem zatím úplně stačí měřit síly s jedním soupeřícím klubem). Je to výhodné i z hlediska dopravy, časových a finančních nároků.
- Dohodnutý fixní termín turnajů každý měsíc
- Hraní vždy všechno na jednom místě (možnost přihlásit více družstev najednou)

- Vhodná hra na čas (předejde se neplánovaným časovým prodlevám)- například 2 x 5 min
- Turnaje by byly uzavřené bez vzájemné předešlé návaznosti- samostatné turnaje (trenér má přehled o tom kolik dětí má aktuálně na tréninku, u malých dětí ve školách je časté hromadné onemocnění)
- Možnost přihlásit se do turnaje dle aktuální hráčské úrovně a připravenosti- není nutné dodržovat striktně věkové kategorie (dodržení kategorií až od starších žákyň)
- Rozměry hřišť přizpůsobené hráčům
  - 1. a 2. třída: stačí malé hřiště o rozměrech 4,5 x 3 metry (zde jsou rozměry hřiště opravdu čistě orientační, děti zatím nechápou pojem aut, míč mimo povolený vymezený prostor, proto hrají všude, kde jsou ještě schopni chytit míč). Počet hráčů 1 - 1, 2 - 2
  - 3. a 4. třída: hřiště o něco větší o rozměrech 4,5 x 6. Počet hráčů 3 - 3
  - 5. a 6. třída: minivolejbal v počtu hráčích 4 - 4, tak jak ho známe i z mezinárodních utkání. Pouze upravená pravidla pro podání a příjem s ohledem na připravenost a herní dovednost dítěte

Po každém odehraném turnaji se trenéři domluví na případných změnách a návrzích pro další nadcházející turnaj.

## 7 ZÁVĚR

V mé bakalářské práci s názvem herní systémy v minivolejbale jsem se zaměřila na charakteristiku a porovnání herních systémů v minivolejbale. Nejprve jsem vymezila pojem minivolejbal a herní systémy v České republice a jednotlivé systémy porovnávala. Následovně jsem se zabývala systémem ve vybrané zemi evropského volejbalu - Belgii. Po analýze Belgického i Českého herního systému jsem oba systémy porovnávala a hledala jejich klady a zápory. V poslední fázi mé práce jsem se snažila nastínit možný soutěžní herní systém minivolejbalu.

Druhou kapitolu jsem pojala jako všeobecné vysvětlení volejbalu, jeho pravidel a náležitostí. Ve zkratce je popsán dospělý volejbal, jak ho známe. Tato kapitola je úvodní částí zpracování se k samotnému minivolejbalu a jeho podstatám.

Třetí kapitola již vysvětluje samotný minivolejbal. Tato kapitola je nejobsáhlejší, protože jsem chtěla co nejvíce přiblížit úskalí a stávající problémy a příležitosti do budoucna. Nejprve jsem charakterizovala celý minivolejbal jako celek. Poté jsem rozepsala potřebné vybavení a zařízení ke hře (velikosti hřišť, herní míče, ...). Dále jsou zmíněny obecné zásady pro trénink dětí a následně rozdělení do jednotlivých věkových kategorií. Zde se zabývám tělesným, duševním a sociálním vývojem dítěte a v návaznosti na to vysvětluji kdy je s volejbalem v podobě, jak ho známe my nejvhodnější začít. Do této kapitoly jsem zařadila, i jaké přínosy pro dítě s sebou minivolejbal nese. Toto vše, čím jsem se doposud zabývala, slouží k pochopení a poukázání na fakt, že děti mají velmi odlišné potřeby a priority oproti starším hráčům. Tomu jsou uzpůsobeny i samotné herní formy, které jednotlivě rozepisují a vysvětluji v závěru celé kapitoly.

Pochopením těchto všech specifíků jsem mohla začít jednotlivé herní formy porovnávat a hledat jejich klady a zápory pro hru minivolejbalu.

Pro objektivnost názoru jsem se rozhodla zhodnotit herní systém v jedné z vybraných zemí evropského volejbalu. Pro své porovnání jsem si vybrala Belgii. Stručně jsem popsala celou mládežnickou kategorii s větším zaměřením právě na kategorie minivolejbalu hraných u nich.

Na základě získaných informací o našich domácích systémech i systémech propagovaných v zahraničí jsem oba herní systémy nezaujatě porovnala a vypsal největší rozdíly. Bohužel výsledkem je spíše poukázání na fakt, že v zahraničí mají tuto věkovou kategorii na mnohem lepší úrovni. Hlavním rozdílem je jejich sjednocená metodika v trénování mládeže.

V poslední fázi jsem na základě uvedených faktů nastínila návrh projektu soutěže minivolejbalu.

Za největší problém v mládežnických kategoriích a především u začínající kategorie minivolejbalu považuji nejednotnost metodiky a relativně malý počet zkušených a kvalifikovaných trenérů. Malý počet dětí umožňuje obsadit kategorie pouze na úrovni republiky, v krajích je to nereálné. Na jednu stranu je dobré, že pravidla a jednotlivé formy hry jsou pouze orientační a každý si je může přizpůsobit dle vlastních potřeb, ale na druhou stranu musím říci, že každý trenér má jiné ambice, a takto vznikají velké rozdíly mezi jednotlivými družstvy v jednotlivých kategoriích.

Téma mé bakalářské práce považuji za velmi zajímavé. Díky problémům na které jsem narazila si, jako dospělá hráčka volejbalu uvědomuji, kde je třeba hledat začátky problému nedostatku kvalitních hráček. Dozvěděla jsem se spoustu zajímavých věcí a specifických potřeb malých dětí. Jednou bych sama chtěla trénovat a myslím si, že díky své práci se vyvaruji spoustě chyb.

## **Doporučení do praxe**

Ze získaných informací jsem dospěla k názoru, že systém minivolejbalu je třeba sjednotit a změnit. Uvědomuji si ale, že taková změna je velmi obtížná a tento proces bude na delší dobu. Je třeba brát v úvahu podmínky většiny klubů a na základě toho navrhnout herní formu umožňující kvalitní volejbalový růst každého hráče. Navrhuji začít úplně od začátku, což podle mě jsou speciální školení a vychovávání kvalifikovaných trenérů pro kategorie mládeže. To vše ale s ohledem na podmínky většiny družstev. Od tohoto se můžeme odrazit a sjednocovat výchovu dětí.

Ze své vlastní zkušenosti mohu říci, že kvalitní volejbalový růst již od raného dětství je velmi důležitý pro celou další volejbalovou budoucnost. Postupné osvojování správně provedených volejbalových úderů a získávání herních zkušeností jsou do budoucna tou nejcennější výbavou hráče.

## 8 LITERATURA

- [1] BUCHTEL, J. et al.: *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1011-6
- [2] DOSTÁL. *Metodický dopis 1/1: Minivolejbal 1*[online]. 2010 [cit. 2011-4-20]. Dostupné z WWW: <<http://treneri.volejbal-metodika.cz/metodicke-listy/detail/176/>>
- [3] HANÍK, Z., LEHNERT, M. et al.: *Volejbal 1*. Praha: Unitisk s.r.o., 2004.
- [4] HERCLÍK, J. *Žádost*[online]. 25. dubna 2011 15:30; [cit. 2011-5-15]. Osobní komunikace
- [5] MELOUN. *Metodický dopis 1/5: Minivolejbal v barvách*[online]. 2010 [cit. 2011-4-21]. Dostupné z WWW: <<http://treneri.volejbal-metodika.cz/metodicke-listy/detail/185/>>
- [6] PERIČ, T. et al.: *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2643-4
- [7] PERIČ, T. & DOVALIL, J.: *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- [8] POSPÍŠIL, J. *Žádost* [online]. 20. května 2011 19:05; [cit. 2011-5-22]. Osobní komunikace
- [9] VALÁŠEK, *Základy pohybové abecedy a úvod do minivolejbalu 1* [online]. 2009 [cit. 2011-4-29]. Dostupné z WWW: <<http://treneri.volejbal-metodika.cz/minivolejbal/detail/101/>>
- [10] HANÍK, *Archív článků* [online]. 2011 [cit. 2011-10-4]. Dostupné z WWW: <<http://www.cvf.cz/archiv.php>>



## 9 PŘÍLOHY

### Seznam příloh:

#### PŘÍLOHA 1:

P1 Obrázek 1. Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti - Perič (2008)

#### PŘÍLOHA 2:

P1 Tabulka 1. Hřiště na minivolejbal rozměr 3 x 9 m

P2 Tabulka 2. Hřiště na minivolejbal rozměr 4,5 x 9 m

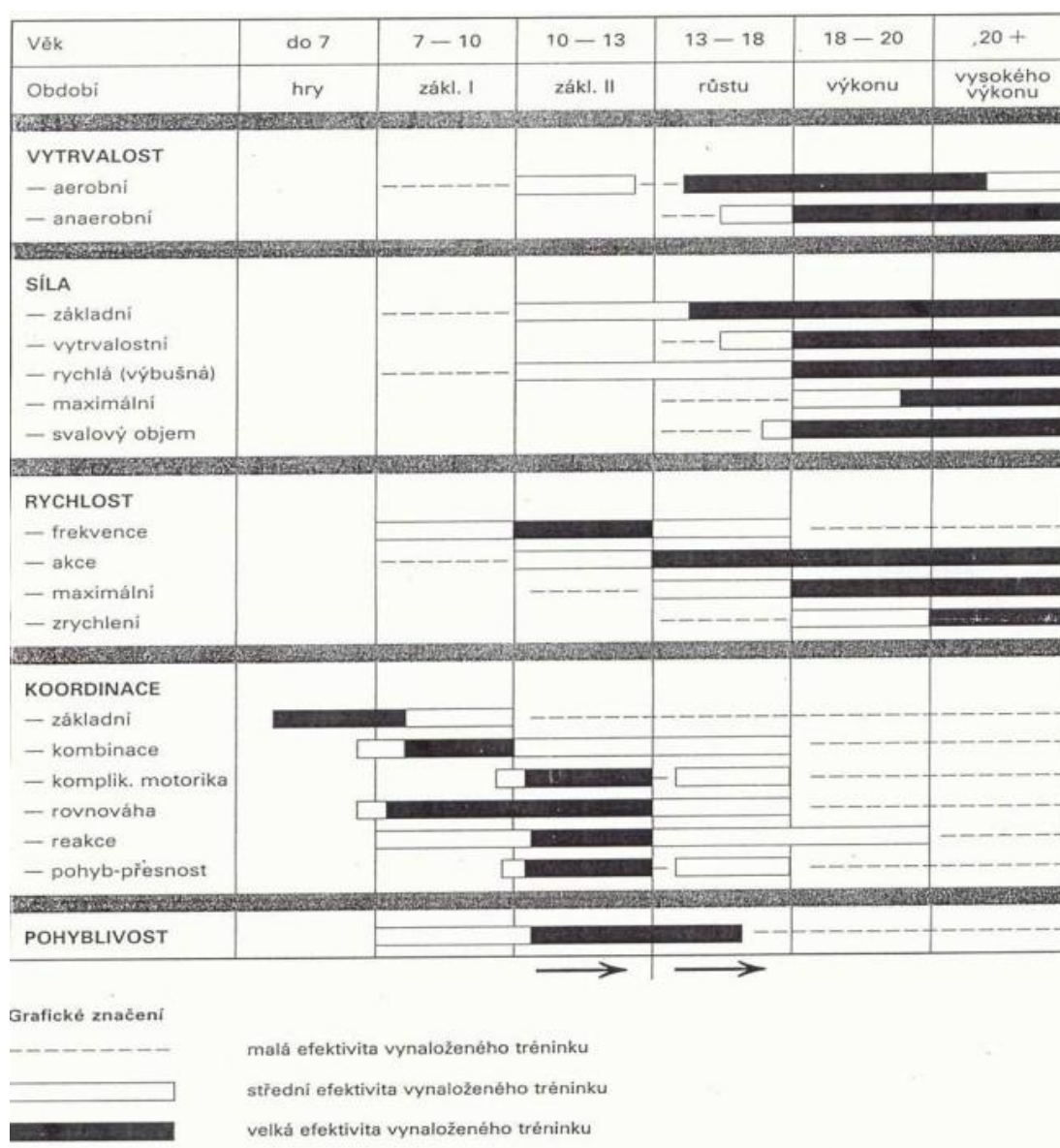
P3 Tabulka 3. Hřiště na minivolejbal rozměr 4,5 x 12 m

P4 Tabulka 4. Hřiště na minivolejbal rozměr 6 x 12 m

P5 Tabulka 5. Hřiště na minivolejbal rozměr 7 x 14 m

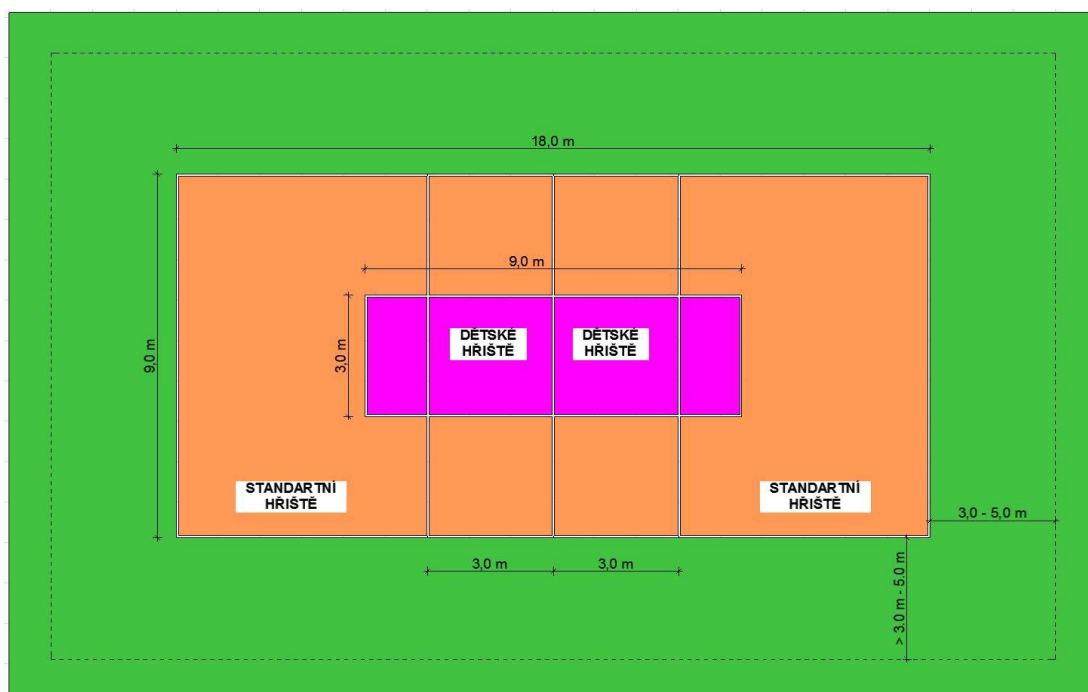
## PŘÍLOHA 1

**P1 Obrázek 1.** Senzitivní období pro jednotlivé pohybové schopnosti - Perič (2008)

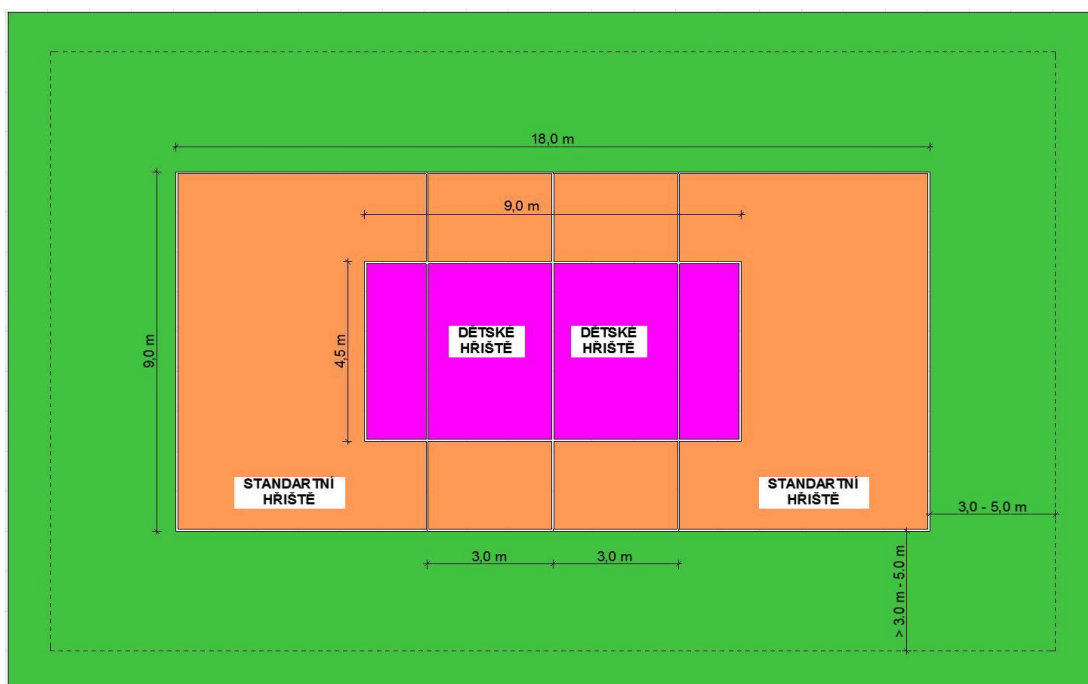


## PŘÍLOHA 2

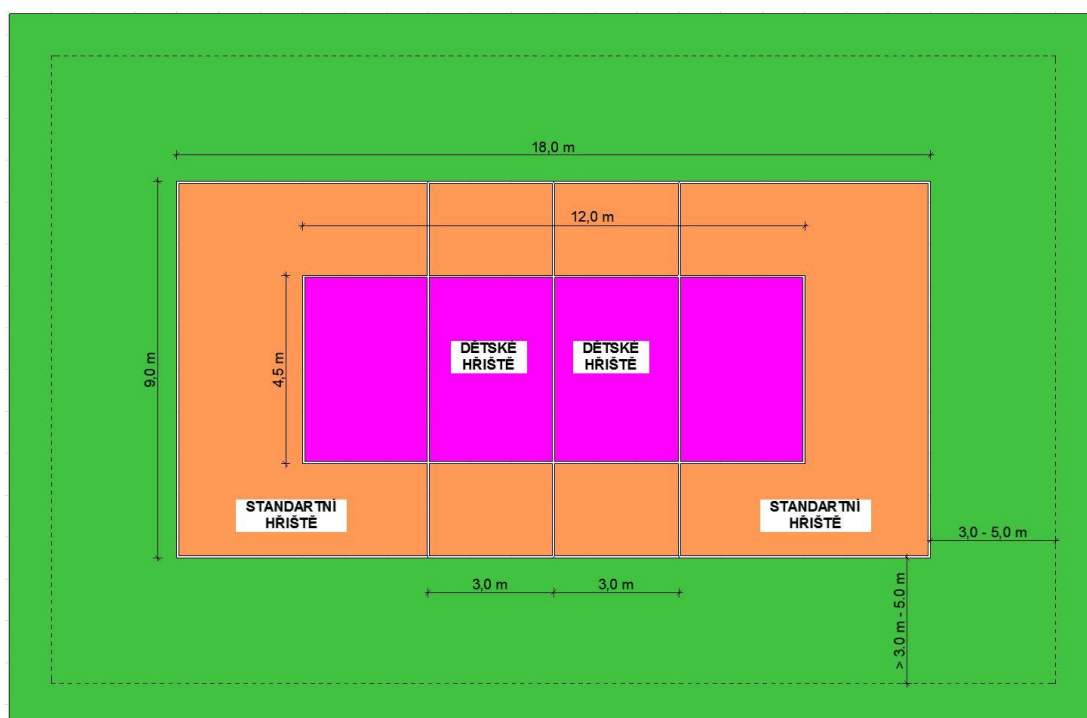
### P1 Tabulka 1. Hřiště na minivolejbal rozměr 3 x 9 m



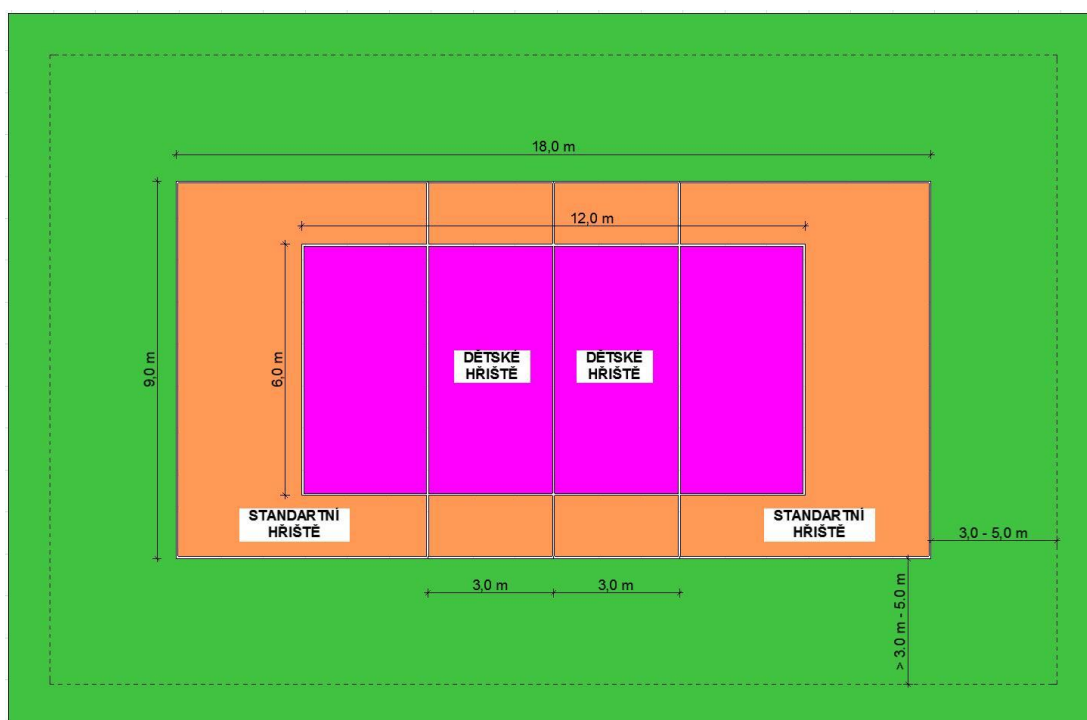
### P2 Tabulka 2. Hřiště na minivolejbal rozměr 4,5 x 9 m



**P3 Tabulka 3.**Hřiště na minivolejbal rozměr 4,5 x 12 m



**P4 Tabulka 4.** Hřiště na minivolejbal rozměr 6 x 12 m



**P5 Tabulka 5.** Hřiště na minivolejbal rozměr 7 x 14 m

